

新型コロナウイルス感染症の影響で収入が減少した世帯の方へ 2面

新型コロナウイルス感染症の影響を受ける事業者のみなさんへ 2面

児童館の子ども電話相談 3面

市からのお知らせ 7面から

自宅でできる健康づくり 8面

ご相談ください
—子育ての悩み、困りごと 8面

いざというときに！ 市からの情報をご活用ください

地震や台風などの災害発生時や、感染症の大流行といった緊急時に、市ではさまざまなメディアを活用して緊急・防災情報などを発信します。いざというときにスムーズに情報が受け取れるよう、事前に各サービスを登録・フォローしておくで安心です。☎広報メディア課☎内線2134



三鷹市ホームページ

https://www.city.mitaka.lg.jp/



三鷹市の最新情報はこちらから。大規模な災害の発生時には、アクセスしやすい「災害モード」に転換します。

みたか 安全安心メール



受け取りたい情報を「防犯情報」「防災情報」「環境情報」から自由に選択できます。
☎安全安心課☎内線4521

三鷹市公式Twitter

@mitaka_tokyo



災害時などの緊急情報や安全・安心に関する情報などを発信しています。また、気象庁から発表される地震情報や気象警報を自動配信します。

FMラジオ



むさしのFM(78.2MHz)では、市の最新情報をお届けする市政情報番組「おはよう！三鷹市です」「三鷹くちこみテレフォン」(放送時間は8面参照)を放送しています。無料のアプリを使ってスマートフォンなどからも聞くことができます。



ケーブルテレビ

J:COMチャンネル武蔵野・三鷹(地デジ11チャンネル)では、防災無線の放送内容や緊急情報を文字放送によりリアルタイムでお伝えしています。また、毎日4回放送する市のテレビ広報番組「みる・みる・三鷹」(放送時間は8面参照)でも最新情報をお届けしており、5月3日から放送している最新号では「新型コロナウイルス感染症 三鷹市緊急対応方針(第1弾)」を紹介しています。

防災行政無線 自動電話応答サービス



☎0120-119-921(フリーダイヤル)に電話をかけると、防災無線で放送した内容を、放送終了後24時間、自動音声で確認できます。防災無線の放送内容は、市ホームページのトップページからも確認できます。
☎防災課☎内線4512

『広報みたか』がもっと身近に！もっと手軽に！

いつも持ち歩くスマートフォンで、ちょっとした空き時間に気になる記事を簡単にチェックできるモバイル版の配信を開始しました。普段は自宅で紙面をじっくり読まれるという方にもオススメです。

モバイル版『広報みたか』

無料のアプリ「カタログポケット」をダウンロードすることで、スマートフォンやタブレット端末から簡単にご覧いただけます。コンテンツをダウンロードしておく、オフラインでも閲覧できます。

- 配信日にプッシュ通知が届く！
- 紙面を音声で読み上げ！
- 紙面の文字が大きくポップアップ！
- 10言語で読める！聞ける！

日本語、英語、中国語(簡体字)、中国語(繁体字)、ハングル、タイ語、ポルトガル語、スペイン語、インドネシア語、ベトナム語(自動翻訳のみ)。



『カタログポケット』のダウンロードと使い方

- ① 下記二次元コードからカタログポケットをダウンロード
- ② アプリを起動し、虫眼鏡マークの検索で「三鷹市」と入力し、決定
- ③ 『広報みたか』を選択し、「マイコンテンツ」に追加



Android
端末用



iOS
端末用

この間も市内の感染者数は、14人(4月14日から25人(4月26日)と、まだまだ増加傾向が続いています。三鷹市では、すでにお知らせしているように、都心へ通勤・通学される方が多いということから、どこの地域にも感染の危険性があります。言い換えれば、どの人も感染する危険性があるだけでなく、感染させる危険性を持っているということ。ですから、なるべく感染者が出ないように、早期発見の仕組みづくりについて医師会の皆さんとも話し合っています。そして、仮に感染者が出たとしても、二次感染や重篤化を防ぐことが大きな課題となります。

この大型連休中に、感染の拡大をどのくらい抑えられるかが、今後の行方を大きく左右します。自分自身と大切な人を守るために、そして社会を守るために、この大型連休の間は、皆さん一人ひとりのご協力が一層大切です。共に頑張りましょう。

市では現在、長期化する新型コロナウイルス感染症に対する「三鷹市緊急対応方針 第2弾」を検討しています。緊急対応方針の第1弾を『広報みたか』4月19日発行号でお知らせした後、国や東京都の手続きや事業規模などがそれぞれ具体化してきていますので、第2弾では、三鷹市の独自の案も加え、さらに充実した対応策をお示しできると思います。



三鷹市長
河村 孝

大型連休中が
一つの山場です

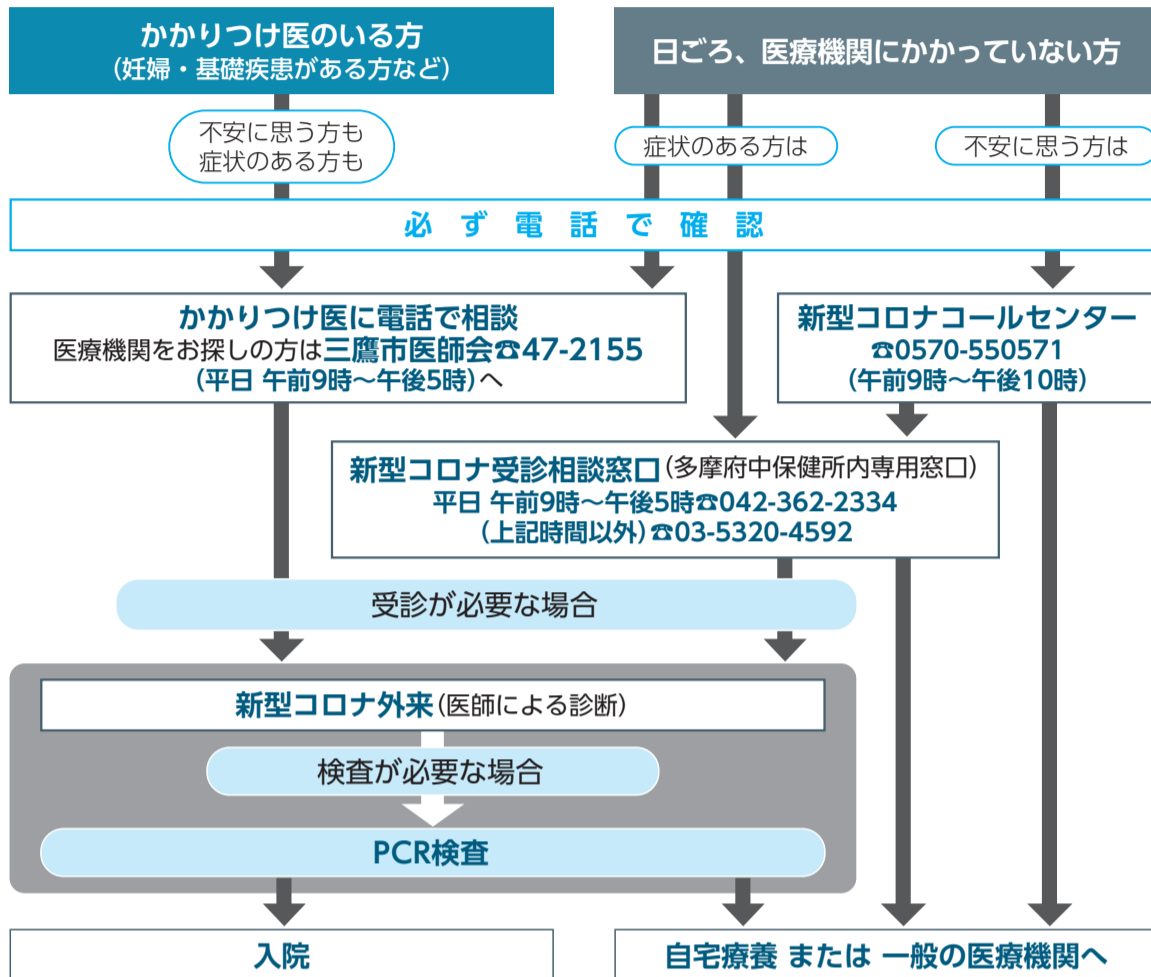
市長コラム

新型コロナウイルス感染症対策

このような症状が出たら医療機関に連絡を

☎ 総合保健センター ☎46-3254

- ・風邪の症状や37.5度以上の発熱が4日以上続いている(解熱剤を飲み続けなければならないときを含む)。
※重症化しやすい高齢者や基礎疾患などがある方、妊婦は2日程度。
- ・強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある。



緊急事態措置に関するお問い合わせは

緊急事態措置等・感染拡大防止協力金相談センター

☎03-5388-0567

☎ 午前9時～午後7時(土・日曜日、祝・休日を含む毎日)

4月7日に発令された緊急事態宣言に伴う要請・措置について、都民や事業者の疑問や不安に対応するため、東京都がコールセンターを設置しています。

※新型コロナウイルス感染症の予防・検査・医療に関する一般相談は、従来通り、新型コロナコールセンター ☎0570-550571 で受け付けています。

新型コロナウイルス感染症の影響で収入が減少した世帯の方へ

生活資金特例貸付を実施しています

☎ 三鷹市社会福祉協議会 ☎46-1108

同感染症の影響を受け、収入が減少または失業した方がいる世帯への生活費の貸付制度です。希望する方は平日午前9時～午後4時に、同協議会へ電話での事前予約をお願いします。
※給付金の制度ではありません。

緊急小口資金

☎ 同感染症の影響により収入が減少し、緊急かつ一時的な生活維持のための貸し付けを必要とする世帯

☎ 上限20万円 ※無利子。返済期間は2年以内。

総合支援資金

☎ 同感染症の影響による収入の減少や失業などにより生活に困窮し、日常生活の維持が困難になっている世帯

☎ 月20万円以内(単身世帯は月15万円以内)×原則3カ月

※無利子。返済期間は10年以内(据置期間1年)。

新型コロナウイルス感染症対策として市職員の出勤を抑制しています

☎ 職員課 ☎内線2233

市では、緊急事態宣言の発令期間中、出勤する職員を25%以上削減し、同ウイルスの感染拡大防止と市役所業務の継続性確保を図っています。少ない人数での対応となることから、ご不便をお掛けすることがありますが、ご理解とご協力をお願いします。

新型コロナウイルス感染症の影響を受ける事業者のみなさんへ

給付金関連

◆持続化給付金

同感染症により、特に大きな影響を受ける事業者に対して、給付金を支給します。

○給付額 法人は最大200万円

個人事業者は最大100万円

※昨年1年間の売上額からの減少分が上限。

☎ 経済産業省中小企業金融・給付金相談窓口 ☎0570-783183(土・日曜日、祝・休日を含む午前9時～午後5時)・同省ホームページ [HP](https://www.meti.go.jp/) <https://www.meti.go.jp/>

◆感染拡大防止協力金

都内に事業所がある中小事業者のうち、都の休業要請や協力依頼を受け、全面的に協力する事業者に対して、協力金を支給します。

○給付額 50万円(2店舗以上有する事業者は100万円)

☎ 東京都緊急事態措置等・感染拡大防止協力金相談センター ☎03-5388-0567(土・日曜日、祝・休日を含む午前9時～午後7時)・都ホームページ [HP](https://www.tokyo-kyugyo.com/) <https://www.tokyo-kyugyo.com/>

労働・雇用関係

◆雇用調整助成金

労働者に対する休業手当、賃金などの一部を助成します。

☎ 厚生労働省ホームページ [HP](https://www.mhlw.go.jp/) <https://www.mhlw.go.jp/>

◆小学校休業等対応助成金・支援金

小学校などの臨時休校・休業により、子どもの世話をする労働者に有給休暇を取得させた事業主、または業務委託等で契約した仕事ができなくなった個人事業主を対象に助成・支援します。

☎ 同助成金・支援金相談コールセンター ☎0120-60-3999(土・日曜日を含む午前9時～午後9時)

◆テレワークに関するさまざまな相談

☎ テレワーク相談センター(厚生労働省) ☎0120-91-6479

◆特別労働相談窓口

事業主の労務管理、労働者の賃金など労働条件に関する相談を受け付けます。

☎ 東京労働局総合労働相談コーナー ☎03-3512-1608(平日午前9時～午後5時)

同ウイルスの感染拡大により、経営に影響を受ける事業者への各種支援策についてお知らせします。最新情報は、市ホームページでも随時お知らせします。

市の融資あっせん制度の拡充 ☎生活経済課 ☎内線2544

既存の融資あっせん制度の対象要件などを緩和して、市内中小事業者の事業継続を支援します。

○貸付限度額 1,600万円(既存制度は800万円)

○利率(事業者負担分) 年利0.35%

○売上減少の比較期間・減少幅

最近1カ月の実績額、または最近1カ月+今後2カ月の売上見込みと過去の同期の比較。減少幅は不問。

三鷹商工会との連携 ☎同商工会 ☎49-3111

◆経営相談窓口 専用ダイヤル ☎29-8630

市内事業者からの相談を幅広く受け付け、適切な窓口を案内します。中小企業診断士を毎日配置し、面談による相談にも応じます(要事前予約)。相談先に迷う場合は、まずこちらへご相談ください。

☎ 5月29日(金)までの平日午前10時～午後4時(正午～午後1時を除く)

☎ 三鷹商工会館(下連雀3-37-15)

◆経営アドバイザー派遣制度(無料)

市内事業者向けに社会保険労務士などの経営アドバイザーを派遣し、経営・雇用に関する相談や、雇用調整助成金などの各種申請書類作成のアドバイスを行います。

※同一内容の相談は3回まで、同一事業者の相談は5回まで。

じどうかん 児童館の こども電話相談

児童館はお休みしていますが、スタッフが子ども向けの電話相談を受け付けています。悲しいことや心配なことがあったら、遠慮せずに、電話してください。一緒にお話ししましょう。

電話相談はこちらへ

ひがしじどうかん(東多世代交流センター)
☎44-2150

にしじどうかん(西多世代交流センター)
☎31-6039

時間

月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時



5月12日は「民生・児童委員の日」

ご存じですか？ 身近な地域の相談相手 民生・児童委員

問 地域福祉課 ☎内線2615

民生・児童委員は地域のみなさんを見守るボランティアで、誰もが安心して暮らせるまちをつくるための福祉に貢献しています。暮らしに関する困りごとや悩みについて、気軽にご相談ください。

※お住まいの地区の委員を知りたい場合は、同課へお問い合わせください。

民生・児童委員とは？

民生・児童委員は、厚生労働大臣から委嘱を受けた福祉ボランティアです。地域住民の中から選ばれ、地域の一員として暮らしながら、担当地区のみなさんからのさまざまな相談に応じています。任期は3年(再任も可能)で、市内では112人が活動しています。

どんな相談ができるの？

一人暮らしの高齢者や子育てに悩んでいる家庭など、日常生活の中で課題を抱え、手助けを必要としている人の相談に応じます。

また、「近所に心配な人がいる」など、気になることがありましたらお知らせください。様子を確認し、状況に応じて関係機関につなげます。

民生・児童委員には守秘義務があり、相談内容や個人情報は固く守られますので、安心してご相談ください。



東京都民生・児童委員
キャラクター「ミンジ」

経済的に
苦しい

生活に
困っている

そんなときは生活・就労支援窓口にご相談ください

問 同窓口 ☎内線2678

生活相談に応じ、就労などを支援する窓口です。経済的な理由などで不安や心配を抱えている方の相談に専門の相談員がお応えし、関係機関と連携しながら状況の改善を支援します。一人で悩まず、まずは気軽にご連絡ください。

☎ 平日午前8時30分～午後5時(正午～午後1時を除く)

☒ 市役所2階

※生活保護を受給している方は対象になりません。

こんな相談に応じます

- 収入がなくなり生活が不安だ
- 家賃が払えず家を出なければならぬ
- 収入より支出が多い
- ずっと働いていないので就職が不安だ
- 引きこもりやニートで悩んでいる など

支援の例

- **すぐに仕事に就くことが可能な場合**→ハローワークなどとの連携
ハローワーク三鷹などと連携しながら、就職活動支援を行います。
- **就職するために住居の確保が必要な場合**→住居確保給付金の支給
離職や本人の責めに帰すべきでない減収などで住居を失った方、または失う恐れの高い方に、原則3カ月間(最大9カ月間)家賃相当額(上限あり)を支給します(収入や資産要件のほか、就職活動することなどが条件です)。
- **仕事に就くために生活改善などのサポートが必要な場合**→就労準備支援
「社会との関わりに不安がある」「就労意欲が低下している」など、すぐに就労することが難しい方に、期間を定めたプログラムに沿って一般就労のための基礎能力を養いながら、就労に向けた支援を行います。
- **家計の立て直しが必要な場合**→家計改善支援
早期の生活再生のために、家計状況の「見える化」を図り、相談者が自ら家計を管理できるように支援します。
- **子どもの学習・進学支援が必要な場合**→子どもの学習等支援
子どもの学習支援をはじめ、不登校や引きこもりなどの状況にある子ども、若者を支援します(世帯収入が住民税非課税相当以下の方が対象)。

相談支援の流れ

① 相談員がお話を伺い、課題を整理します

② 必要に応じて、課題解決のためのプラン(個別支援計画)を、本人の同意に基づき作成します

③ 生活の安定に向けて、関係機関と連携しながら、プランに基づいた必要な支援サービスを提供します

「さくらねこ 無料不妊手術事業(行政枠)」の活動に参加しています

問 環境政策課 ☎内線2523

市では今年度から、(公助)どうぶつ基金が実施する「さくらねこ無料不妊手術事業(行政枠)」に参加し、飼い主のいない猫の不妊手術を全額負担する無料不妊手術チケットを年数回の期間に分けて配布します。チケットは、三鷹市が指定した同基金の協力病院でのみ利用することができます。

第1回受付期間 5月11日(月)～7月22日(水)

チケットが利用できる協力病院については、同課へお問い合わせください。

※申し込み方法など、詳しくは市ホームページをご覧ください。

※7面掲載の(公社)東京都獣医師会・武蔵野三鷹支部が実施する「飼い主のいない猫の避妊・去勢手術支援事業」とは異なる事業です。



浸水被害を軽減するための設備の設置をご検討ください

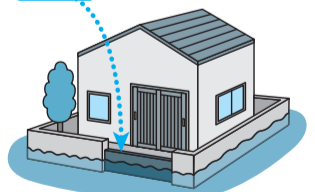
申 問 水再生課(市役所5階57番窓口) ☎内線2873へ

止水板

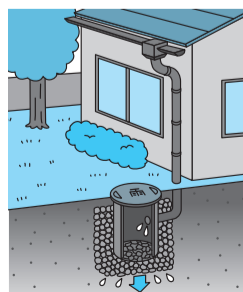
止水板とは、建物の出入り口に設置することで、家屋への浸水被害を軽減するための設備です。手軽に取り付けることができるため、突発的な集中豪雨の際にも浸水被害の軽減が期待できます。

市では、市内の住宅への止水板設置工事費などの設置費用の一部を助成しています(工事費用の2分の1。上限50万円)。

止水板



雨水浸透ます



雨水浸透ますとは、建物の屋根に降った雨水を、地下に浸透させるための設備です。集中豪雨時には、下水道管に流れ込む雨水が減ることで浸水被害の軽減が期待できます。

既存の個人住宅や個人所有の共同住宅などに設置する場合、工事は通常1日で完了し、設置費用は市が負担します(設置後の維持管理は個人で行ってください)。

いずれも設置条件など、詳しくは同課までお問い合わせください。

「介護予防・日常生活支援 総合事業」のご案内 ☎ 高齢者支援課 ☎ 内線2621

市では、独自の基準による訪問・通所型などの公的サービスと、地域のつながりや支え合いの両面から高齢者をサポートする「介護予防・日常生活支援総合事業」を実施しています。介護が必要な方や認知症の方が住み慣れた地域で主体的に生活し、「したい」「できるようになりたい」という思いを実現できるような支援を進めています。

公的サービス

例えば…ちょっとした生活の手助けに

お住まいの地区の地域包括支援センターで「みたか日常生活チェックシート」(生活機能を調べる25項目の質問)に回答してください。結果を基に、本人の意向や状態などを確認しながら、介護予防サービスの利用計画を作成します。市独自の基準によるサービスで、介護保険よりも簡単に、少ない費用負担で利用できます。

☝ 要支援1・2の方、同チェックシートで対象と判定された65歳以上の方

◆訪問型サービス 買い物や家事などの日常生活の手助けをしながら、利用者自身ができることを増やせるように支援します。1回30分～60分未満と短時間での利用が可能です。

◆通所型サービス 通所介護施設で、生活機能の維持・向上のための体操やトレーニングなどが受けられます。

地域のつながりや支え合い

例えば…介護予防につながる活動の場の立ち上げに

介護予防のための体操を取り入れた内容で活動を立ち上げた市民グループに対し、経費の一部を補助します。

☝ 10人以上で、そのうち半数以上が65歳以上の市民グループ

◆活動内容 介護予防のための体操(口腔くこうくう)運動を含む)を取り入れ、月2回以上活動することが必要です。

※体操のほか、さまざまな趣味の活動を行うことも可能です。

◆助成金額・期間 ひと月当たり5,000円、1グループにつき3年間まで

※他の助成制度との併用はできません。受け付けは各年度当たり、新規30団体を予定しています。なお、新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、申請時期についてはご相談ください。

令和2年度 高齢者無料入浴券の 配布を延期します ☎ 高齢者支援課 ☎ 内線2627

高齢の方向けの公衆浴場無料入浴券を、4月下旬ごろの配布とご案内していましたが、新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、当面の間、配布を延期します。すでにお申し込みいただいた方にはご不便をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いします。
※今後の状況により順次配布します。



介護人財確保のために 研修費補助金を交付しています

☎ 介護保険課 ☎ 内線2685

市内の介護事業所の人財確保のため、介護職員が受講した研修の費用を補助します。申請方法など、詳しくは市ホームページをご覧ください。

◆補助内容 ①介護職員初任者研修課程(上限70,000円)

②介護福祉士実務者研修(上限100,000円)

◆対象(次のいずれかに該当する方)

- 平成30年4月1日(「みたかふれあい支援員」は29年4月1日)～令和3年3月31日に市内の介護事業所で新たに勤務を開始した方
- ①または②の研修を修了後、1年以内に就職し3カ月以上勤務した方
- 働きながら①または②の研修を受講し、修了後も3カ月以上勤務した方
- みたかふれあい支援員のうち、申請時点からさかのぼって3年間に累計30時間以上の勤務実績のある方

光化学スモッグにご注意を!

☎ 環境政策課 ☎ 内線2523

光化学スモッグは、気温が20度を越えた風の弱い日に発生することが多く、例年5～10月ごろにかけては注意報が発令されることもあります。注意報や警報が発令された場合は、防災無線や市ホームページ、市公式ツイッター、安全安心メール、公共施設への掲示などでお知らせします。

注意報・警報が発令されたら

- 外出や、屋外での運動を控える
 - 目や喉が痛くなったら、すぐに洗眼やうがいをする
- ※発令状況は東京都環境局ホームページ [HP https://www.kankyo.metro.tokyo.lg.jp/](https://www.kankyo.metro.tokyo.lg.jp/) で確認できます。発令は原則、日没をもって解除されます。

光化学スモッグの発生を抑えるために

光化学スモッグは、自動車の排ガスなどによる大気汚染が原因といわれています。都内では、自動車のアイドリングストップが義務付けられています。駐停車時はエンジンの停止をお願いします。

5月30日は「ゴミゼロの日」

ごみの減量や再資源化などにつながる活動にご協力ください

☎ ごみ対策課 ☎ 内線2535

食品の無駄な廃棄を無くす、買い物にはマイバッグを持参するなど、無理なく続けられるごみ減量の工夫をお願いします。また、テレビや布団を路上に置き去りにしたり、たばこの吸い殻や空き缶をポイ捨てするなどの不法投棄を「しない、させない、見逃さない」まちづくりにご協力ください。

※今年は新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、5月29日に予定していたキャンペーンは実施しません。

ごみの分別にご協力ください

まちの環境と美観を守るために、三鷹市のごみ出しのルールを守り、正しいごみの分別にご協力ください。

☎ ごみ対策課 ☎ 内線2533

危険! ごみ収集作業中に車両火災が発生

市内でごみ収集作業中に、不燃ごみの中に混入した中身の残ったガスボンベが原因とみられる車両火災が発生しました。

スプレー缶、カセットボンベ、ライターなどがほかのごみに混入すると、ごみ処理施設や収集車両の火災事故につながり大変危険です。必ず中身を使い切り、「有害ごみ」として出してください。

また、処理の際に発火する危険性がある乾電池、モバイルバッテリー、電子たばこなども「有害ごみ」に当たります。

分別に迷ったらAIチャットボットによる「ごみ分別案内」

AI(人工知能)を活用したチャットボットによる「ごみ分別案内」システムを運用しています。24時間365日、ごみの分別方法や捨て方、収集日を確認できます。

◆利用方法 市ホームページから「ごみ分別案内」(左記二次元コード)にアクセスし、市のごみ分別・リサイクル活動応援キャラクター「サリー」のアイコンをクリック。

◆対応言語 日本語、英語、中国語(簡体字)、ハングル、ベトナム語



チャットボット

対話を意味する「chat(チャット)」とロボットを意味する「bot(ボット)」を組み合わせた言葉で、テキストを通じて自動で会話するプログラムのこと。



サリー

新型コロナウイルス 感染拡大防止のための ごみの捨て方

ごみに付着したウイルスによる感染拡大防止のため、家族に感染の疑いがある場合は、鼻水などが付着した使用済みマスクやティッシュなどのごみには直接手を触れず、すぐにビニール袋に入れて密閉したうえで、市指定のごみ袋で「燃やせるごみ」として出すようにお願いします。処理後は直ちに手を洗ってください。

株式会社 まちづくり三鷹 契約社員

◆職務内容 窓口業務
◆勤務時間 月～日曜日(実働週5日40時間、早番・遅番の2交代制)
◆勤務場所 三鷹駅前市政窓口
◆報酬 月額226,000円、交通費支給
◆採用予定日 7月1日
申 6月1日(月)午後5時(必着)までに履歴書(写真貼付。電子メールアドレスを記入)、個人情報取り扱いについての同意書、職務経歴書を直接または郵送で「〒181-8525(株)まちづくり三鷹」へ(書類選考後、面接)
※募集要項など詳しくは同社ホームページHP https://www.mitaka.ne.jp/をご覧ください。
問 同窓口 ☎42-5678

みたかつくしんぼ保育園

職員
◆職種 ①保育士(正職員)、②調理師(非常勤職員)
◆資格 ①保育士、②調理師免許
◆勤務時間 月～金曜日①午前7時～午後8時(実働7.5時間の交代制。土曜日の勤務あり)、②午前8時30分～午後5時
◆報酬 ①短大卒=月額223,000円、②時給1,350円
※①社会保険の適用あり。賞与、昇給、諸手当あり。
◆試験 書類選考(①面接、筆記、小論文)
◆採用予定日 ①応相談、②7月1日
申 問 電話連絡のうえ、履歴書(写真貼付)・資格証の写しを「〒181-0005中原

1-29-35みたかつくしんぼ保育園」・ ☎ 03-3308-3507へ

申 当日会場へ
問 都市計画課 ☎内線2813



住宅リフォーム無料相談会
三鷹市住宅リフォームセンターの相談員が増改築や耐震、修繕などの相談に応じます。
日 5月27日(水)午前10時～午後3時(正午～午後1時を除く)
所 市役所1階市民ホール
物 あれば自宅の図面や写真など



令和2年第2回ふじみ衛生組合議会定例会の傍聴
日 5月27日(水)午前10時から
人 10人
所 クリーンプラザふじみ
申 当日会場へ(先着制)
問 同組合 ☎042-482-5497

※「市からののお知らせ」は7面からご覧ください。

令和2年国勢調査の調査員を募集しています

問 企画経営課 ☎内線2118

10月1日を期日として、全国一斉に行う国勢調査の調査員を募集しています。特別な資格は必要なく、空いた時間で働けます。

- ◆資格 次のすべてに該当する方。①原則満20歳以上、②市内または近隣市区在住、③健康で責任感がある、④守秘義務を守れる、⑤警察、興信所、選挙などに直接関係がない、⑥暴力団員やそのほかの反社会的勢力に該当しない
◆職務内容 調査員説明会への出席、担当地域の確認、調査票の配布・回収・整理・提出など
◆任用期間 8月下旬～10月下旬
◆報酬 約75,000円(2調査区(150世帯程度)当たり)
申 申請書(市ホームページから入手可)を直接または郵送、ファクス、インターネットで「〒181-8555企画経営課」(市役所5階)・ FAX 29-9132 ・ HP https://www.shinsei.elg-front.jp/tokyo2/(右記二次元コード)へ
※申し込み後、面談を行います。



三鷹ネットワーク大学

〒181-0013 下連雀3-24-3三鷹駅前協同ビル3階 ☎40-0313 ・ FAX 40-0314 ・ HP https://www.mitaka-univ.org/
開館時間：火～日曜日、午前9時30分～午後9時30分(入館は9時まで/日曜日は5時まで)
休館日：月曜日・祝日

申 特に記載のないものは5月7日(水)午前9時30分から申込書を郵送またはファクス、インターネットで同大学へ(先着制)
問 いずれも同大学

※受講の申し込みには受講者登録が必要です。講座の詳細や受講者登録など、詳しくは同大学ホームページ(右記二次元コード)をご覧ください。



みたか星空散歩—6月の星空解説

日 5月28日(水)午後7時～8時30分 人 25人
※今回は新型コロナウイルスの影響により事前申し込みをお願いします。

数学はこんなに面白い!「コクセター群とは」

日 6月4日(水)午前10時～11時30分 人 25人
講 東京女子大学名誉教授の小林一章さん ¥500円

サイエンスカフェみたか「統計でウソをつく方法—身近な事例によるデータサイエンス入門」

日 5月29日(金)午後7時～8時30分 人 20人
講 トランスコスモス・アナリティクス(株)取締役フェローの萩原雅之さん ¥500円

数学カフェみたか「少しやさしい問題」

日 6月9日(火)午前10時～11時30分 人 15人
講 東京女子大学名誉教授の小林一章さん ¥500円

市民活動 みんなの掲示板

催し……主催者が市民・市内の団体/市内で開催/参加費(材料・教材代など)が1回3,000円以内
会員募集……主な会員が市民/市内で活動/入会金・会費(月額)の合計が5,000円以内/新規または前回の掲載から6カ月経過した団体を優先(紙面の都合で6カ月以上お待たせすることもあります)
伝言板……市内の医療・教育機関、公共機関などの催しやお知らせ
上記以外は紙面に余裕があれば掲載します。政治・宗教・営利目的のものは掲載不可。
申 HP https://www.city.mitaka.lg.jp/または FAX 76-2490へ 問 広報メディア課 ☎内線2129
※掲載依頼をされた方に編集業務委託事業者(株)文化工房が内容確認の電話(またはファクス)をさせていただきます。

6月7日発行号 原稿締切日 5月14日(木)
6月21日発行号 原稿締切日 5月28日(木)
いずれも午後5時まで

新型コロナウイルスの影響による開催中止にご注意ください

主催者の判断により、催しが延期・中止となる場合があります。事前申し込み不要のものについても、各催しの 問 または市ホームページで事前にご確認ください。

催し

みたかふれあいサロンの催し
日 ①まるごと基礎講座インターネットやワード・エクセルなど=毎週月曜日午後1時15分～2時45分、②Jimdoで作るホームページ無料デモ=5月12日、6月16日の火曜日午後0時45分～1時15分 所 三鷹産

業プラザ ¥①1,500円(1回) 申 問
①NPO法人シニアSOHO普及サロン三鷹 ☎40-2663 ・ FAX 40-2664、②JimdoCafe吉祥寺 HP https://cafe-kichijoji.jimdofree.com/
第187回太宰治の足跡案内
日 みたか観光ガイド協会 日 所 5月24日(日)午前9時50分集合(雨天決

行)。三鷹駅南口デッキ上、市民ガイドが持つのぼりが目印。コースは約2時間40分。希望者は朗読を聞きながら昼食も 申 当日集合場所へ 問 こやの ☎44-0981
不登校親の会
日 フリースペースコスモ親の会 日 5月24日(日)午後2時～5時 所 NPO

法人文化学習協同ネットワーク(下連雀1-14-3) 申 問 同法人(本田) ☎47-8706
第57回三鷹雑学大学講義 益田孝の生涯と日本の茶道
日 5月31日(日)午前10時～正午 所 消費者活動センター 申 当日会場へ 問 近藤 ☎48-1490

わがまちジャーナル5月号 地上11chで放送中
日 5月16日(土)まで わがまちジャーナル「通行人も注目 齋藤さん宅の庭先芸術」ほか
日 5月17日(日)～31日(日) アンコールアワー「アジアに出会い地域に気づく—岩佐園子さん」ほか
むさしのみたか市民テレビ局 ☎・ FAX 79-1434

(小雨決行)

人 在学・在勤を含む市民または同連盟登録者20チーム120人程度(学連登録者を除く)

所 大沢総合グラウンドテニスコート

¥ 1チーム3,600円

物 ラケット、テニスシューズ、帽子

申 5月13日(水)午後3時(必着)までに1チーム3ペアをそろえて同連盟info@mtksta.comへ。市連盟登録者は各連盟理事へ(先着制)

問 同連盟 ☎090-3002-1325

中学生ソフトテニス強化大会

◆種目 ダブルス個人戦

主 東京都、(公助)東京都体育協会、三鷹市体育協会

日 6月7日(日)午前8時30分～午後5時(小雨決行。予備日は7月23日(休・祝))

人 市内の中学生、審判ができる学生

所 大沢総合グラウンドテニスコート

物 ラケット、テニスシューズ、帽子

申 5月13日(水)(必着)までに三鷹市ソフトテニス連盟info@mtksta.comへ

問 同連盟 ☎090-3002-1325

卓球教室

主 三鷹市体育協会

日 6月13日(土)午前9時～正午

人 在学・在勤を含む小学生以上の市民30人

所 SUBARU総合スポーツセンター

¥ 300円(中学生以下200円)

物 室内履き

申 当日会場へ(先着制)

問 三鷹市卓球連盟 ☎44-4828

卓球講習会

主 三鷹市卓球連盟

日 6月13・20日の土曜日午後3時～6時

人 在学・在勤を含む小学生以上の市民各回30人

所 SUBARU総合スポーツセンター

¥ 200円(1回)

物 室内履き、ラケット、ボール

申 当日会場へ(先着制)

問 同連盟 ☎43-3350



講座

ファブスペースみたかワークショップ「オリジナルフッキー型を作ろう」

日 5月23日(土)午後1時～4時

人 4人

所 三鷹産業プラザ

講 ㈱ウッドボックスの浅古綾香さん

¥ 1,650円

申 必要事項(7面参照)を同施設fabspace@mitaka.ne.jpへ(先着制)

問 同施設 ☎48-3520

初心者向け春の寄せ植え講習会

すてきに見える寄せ植えのこつなどを学びます。

日 5月23日(土)午後1時30分から

人 20人

所 JA東京むさし三鷹緑化センター(農業公園内)

¥ 1,000円

物 作業に適した服装

申 5月11日(月)午前10時から直接または電話で同センター☎48-7482へ(先着制)

※自家用車での来場はご遠慮ください。

商品化に向けたものづくり講座

デジタル機器で作品を作り、商品販売の基礎知識を学びます。

日 6月1日～22日の毎週月曜日午後1時30分～5時30分(全4回)

人 ものづくりで商品化を目指す方8人

所 三鷹産業プラザ

講 ㈱ウッドボックスの山口雄二さんほか

¥ 33,000円

申 必要事項(7面参照)をファブスペースみたかfabspace@mitaka.ne.jpへ(先着制)

問 同施設 ☎48-3520

花壇ボランティア養成講座

公共の花壇をプランニングし、維持管理するボランティアを養成します。

日 6月4・11日、7月2・9日、9月3日、10月22日、11月12日、12月10日、令和3年2月4日、3月4日の木曜日午前10時～午後3時(全10回)

人 全回参加できる方15人

所 北野ハピネスセンター、花と緑の広場(牟礼1-11-26)

講 園芸研究家の香山三紀さん

¥ 2,000円(NPO法人花と緑のまち三鷹創造協会会員は1,000円)

申 5月20日(水)(必着)までに往復はがきまたはインターネットで必要事項(7面参照)、同協会会員は会員番号を「〒181-0012上連雀8-3-10NPO法人花と緑のまち三鷹創造協会」・HP http://hanakyokai.or.jp/へ(申込多数の場合は抽選)

問 同協会 ☎46-2081



募集

都営住宅の入居者募集を延期します

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、例年5月に実施している東京都全体の募集を6月へ延期します。

◆募集案内の配布期間 6月8日(月)～16日(火)

問 東京都住宅供給公社募集センター ☎03-3498-8894



(社福)三鷹市社会福祉協議会

臨時職員

◆職種 学童保育員

◆資格 保育士または教育職員免許、放課後児童支援員認定資格を有する方(無資格者も可)

◆任用期間 任用日～令和3年3月31日(再度の任用の場合あり)

◆勤務時間 午後1時～7時(曜日、時間は応相談)

◆勤務場所 市内の学童保育所

◆報酬(時給) 有資格者=1,140円、無資格者=1,070円、交通費支給

◆試験 申込時に書類選考、面接

申 電話連絡のうえ、5月15日(金)までの平日に履歴書(写真貼付)・あれば資格証の写しを同協議会(元気創造プラザ3階)☎46-1192へ

(社福)三鷹市社会福祉事業団

職員

◆職種 ①介護職(正職員)、②調理員(契約職員)、③看護職(パートタイマー)、④～⑦保育職(パートタイマー)

◆資格 ①昭和59年4月2日以降生まれの介護福祉士、②栄養士または調理師免許、③看護師または保健師免許、④～⑥保育士(無資格者は応相談)、⑦不問

◆勤務時間 ①4週8休を基本に週平均5日の交代制、②火～土曜日午前8時～午後4時30分、③月～金曜日午前8時30分～午後5時15分、④月～金曜日または

火～土曜日午前8時30分～午後5時(週2、3日の勤務も可)、土曜日午前8時～午後1時30分、午後1時45分～6時45分、⑤月曜日午前8時30分～午後5時、⑥月～金曜日午後4時45分～7時、午後5時～6時、⑦月～金曜日午後5時～6時

◆勤務場所 ①牟礼老人保健施設はなかいどう、②⑥三鷹赤とんぼ保育園、③④三鷹西野保育園、⑤三鷹ちどりこども園、⑦三鷹南浦西保育園

◆報酬 ①月額166,544円～189,840円(経験などによる)、②月額200,000円、③時給1,650円～1,830円(資格による)、④～⑦時給1,110円～1,500円(資格の有無、時間帯による)

※①②賞与あり(昨年度実績①4.65カ月、②140,000円程度。採用1年目は異なる)。

◆採用予定日 ①②④～⑦随時、③6月中旬

申 電話連絡のうえ、履歴書(写真貼付)・あれば資格証の写しを直接または郵送で①「〒181-0002牟礼6-12-30三鷹市社会福祉事業団」・☎44-5211、②「〒181-0002牟礼6-12-30三鷹市社会福祉事業団児童支援室」・☎24-8881、③④「〒181-0016深大寺3-3-10三鷹西野保育園」・☎39-7030、⑤「〒181-0012上連雀4-12-26三鷹ちどりこども園」・☎72-9220、⑥「〒181-0002牟礼3-9-3三鷹赤とんぼ保育園」・☎40-0600、⑦「〒181-0013下連雀7-2-1三鷹南浦西保育園」・☎40-7551へ

※詳しくは同事業団ホームページHP https://www.mitaka.or.jp/へ。

市ホームページのバナー広告掲載事業者を募集中!

問 広報メディア課 ☎内線2134

市ホームページは、トップページの3月の月間アクセス数が前年同月比約2倍増の約34万件と大変多くの方に利用されており、効果的にPRできる広告媒体です。また、利用頻度の高い生活情報を分野ごとに集約したサブトップページでは、より対象を絞り込んだ広告展開が可能です。ぜひバナー広告の掲載をご検討ください。

広告掲載ページ

◆トップページ

◆サブトップページ 「暮らし・手続き」「福祉・健康」「子育て・教育」「安全・安心」「市政情報」「三鷹の魅力」「施設案内」「事業者向け情報」

広告の掲載料

◆トップページ=1枠につき月額30,000円

◆サブトップページ=1枠につき月額20,000円

※12カ月連続した掲載申し込みの場合は、1カ月分の掲載料が割引引きとなり大変お得です。

高血圧症

健康「リム

高血圧症とは診察室血圧が、収縮期血圧140mmHg以上か、拡張期血圧90mmHg以上、あるいは、家で測った血圧が、収縮期血圧135mmHg以上か、拡張期血圧85mmHg以上が持続した場合をいいます。高血圧症の診断をする場合や、治療の経過を見る手段として、現在では主に家庭で測定した血圧の記録が使われます。こちらの方が、たまに診察室で測った血圧よりも、血圧の状態をより正しく反映していると考えられるからです。

高血圧を放置しておくとならば、脳出血などの脳卒中や狭心症、心筋梗塞などの心臓の病気になるリスクが高くなります。また、高血圧性心疾患といって、血圧の高い状態が続くと心臓の具合が悪くなるとなります。さらに、腎臓の機能も低下して、腎硬化症という病気になって血液透析が必要になる場合もあります。糖尿病、脂質異常症、肥満症、メタボリックシンドロームなどが合併すると、危険性はさらに上がります。

テレビで時々耳にしますが、収縮期血圧が130mmHgを超えたら注意した方がよいと思います。体重を落とす、1日20分程度から始め歩く量を増やしてゆくといった軽い運動、塩分の摂取を減らすことは血圧の上昇を抑え、血圧低下につながります。

高血圧症を治療する場合の治療目標は、家庭血圧で後期高齢者では135/85mmHg未満程度、それより若い健康な方で125/75mmHg未満です。

高血圧症には症状が無い。このこと、この病気が放置されやすい原因であり、また怖いところだということも覚えておいてください。

問 三鷹市医師会 ☎47-2155

市からの お知らせ

- 主 主催者
- 日 日時・期間
- 人 対象・定員
- 所 場所・会場
- 講 講師
- ¥ 費用(記載のないものは無料)
- 物 持ち物
- 申 申込方法 問 問い合わせ
- 保 保育あり
- 手 手話または要約筆記あり(下欄※参照)

申し込み記入例

- あて先は
各記事の申込先へ
- 住所の記載がないものは
〒181-8555
三鷹市役所〇〇課へ
- 往復はがきの場合は
返信用にも住所・氏名を
記入してください

1. 行事・事業名(希望日・コース・回)
2. 郵便番号・住所
3. 氏名(ふりがな)
4. 年齢(学年)
5. 連絡先(電話番号・ファクス番号・メールアドレス)
6. そのほか必要事項(保育・手話希望の有無など)

お知らせ

コンビニ交付・自動交付機一時停止のお知らせ

システム改修のため、各種証明書の交付を下記の期間、一時停止します。

☑ コンビニ交付 = 5月15日(金)午前6時30分~16日(土)午前6時30分、自動交付機 = 5月15日午前8時30分~16日午前8時30分

◆交付を停止する証明書

住民票の写し、印鑑登録証明書、市民税・都民税課税(非課税)証明書、市民税・都民税納税証明書(自動交付機のみ)、戸籍の全部事項証明書(戸籍謄本)、戸籍の個人事項証明書(戸籍抄本)、戸籍の附票の写し
※作業の状況により、停止時間を変更する場合があります。

☎市民課 ☎内線2326

ふじみ衛生組合で災害ごみを受け入れます

昨年の台風19号で被災した宮城県大崎市を支援するため、東京都からの依頼を受けて災害ごみを受け入れます。

◆種類 可燃ごみ(稲わら)

◆搬入量 約100t(予定)

☑ 5月11日(月)~23日(土)(17日(日)を除く)

☎同組合 ☎042-482-5497

飼い主のいない猫の避妊・去勢手術費用を減額します

市内に生息する飼い主のいない猫(生後6カ月以上)の繁殖を抑えるため、指定の動物病院で避妊・去勢手術を行う費用(病院により異なる)を一律7,000円減額します(30頭分先着制)。実施は(公社)東京都獣医師会・武蔵野三鷹支部です。

☑ 市内在住で、手術した猫の耳先にV字カットを施すことを承諾いただける方

☑ 5月11日(月)~令和3年3月25日(木)に、申込書(環境政策課(第二庁舎2階)、市民課(市役所1階)、市政窓口または市ホームページで入手)に手術をする猫の写真を貼付し、環境政策課へ

※手術後の減額申請はできません。

◆市内の指定動物病院(4月1日現在)

宍戸動物病院(下連雀4-6-27) ☎48-5362、浅野獣医療科(井の頭2-5-6) ☎45-3884、ふじもと動物病院(井の頭4-24-5) ☎24-0661、中原動物病院(中原4-1-32) ☎46-2074、アルファ動物診療所(上連雀4-16-4) ☎46-5585、かえで動物病院(深大寺2-1-1) ☎31-3232

※3面掲載の「さくらねこ無料不妊手術事業(行政枠)」とは異なる事業です。

☎環境政策課 ☎内線2523

戦没者遺骨のDNA鑑定について

厚生労働省では、硫黄島およびキリバス共和国ギルバート諸島タラワ環礁で収容された戦没者のご遺骨について、ご

遺族だと思われる方からの申請を募り、同省の保管資料などの情報に基づき、戦没者とのつながりが確認できる場合に、DNA鑑定を実施しています。

☎同省社会・援護局事業課鑑定調整室 ☎03-3595-2219

税金

6月1日(月)は固定資産税・都市計画税(第1期)、軽自動車税(種別割)の納期限です

市税を未納のままにすると、法令に基づき延滞金が加算されます。納期内納付が困難な場合は納税課(市役所2階25番窓口)へご相談ください。納付は口座振替のほか、コンビニエンスストアやPay-easy(ペイジー)対応のATMでも可能です。

※キャッシュカードによる口座振替受付サービスを実施しています。

☎同課 ☎内線2417(口座振替)・☎内線2432(納税相談)

◆軽自動車税(種別割)の納税通知書を5月1日に発送しました

税率など詳しくは、同封のお知らせをご覧ください。

☎市民課 ☎内線2355

国保・年金

扶養から外れたときは国民年金の届け出を

厚生年金の加入者に扶養されている20歳以上60歳未満の配偶者(第3号被保険者)は、扶養から外れると国民年金への加入が必要です。厚生年金に加入している配偶者が退職・65歳到達・死亡したとき、または本人の収入が扶養の限度

額を超えたときや離婚したときは、速やかに手続きをしてください。

☎市民課 ☎内線2394、武蔵野年金事務所 ☎56-1411

国民健康保険税・後期高齢者医療保険料の年金からの引き落としを口座振替に変更できます

☑ 通帳またはキャッシュカード、届出印、保険証を納税課(市役所2階24番窓口)へ
※8月の年金引き落とし分から変更したい方は、5月29日(金)までに申請してください。

☎同課 ☎内線2417

子育て・教育

児童扶養手当を振り込みます

3・4月分の同手当を、5月8日(金)に指定預金口座に振り込みます。なお、4月の月額改定に伴い、3月分は改定前の金額、4月分は改定後の金額です。

☎子育て支援課 ☎内線2753

お子さんが誕生したら児童手当・マル乳の申請をしてください

出生日の翌日から15日以内に次の申請をしてください。

◆児童手当

保護者の所得に応じて、1人につき月額15,000円または5,000円を支給します。※3歳以上は手当額が変わります。

※公務員は勤務先で申請してください。

◆マル乳(乳幼児医療費助成制度)

就学前のお子さんの医療費(保険診療分)の自己負担額を全額助成します。児童手当と同時に申請できます。

☑ いずれも申請書(子育て支援課(市役所4階43番窓口)、市政窓口で配布)を同課、市政窓口へ

※詳しくは「みたか子育てねっと」ホームページ [HP https://www.kosodate.mita.kane.jp/shien/jyosei/](https://www.kosodate.mita.kane.jp/shien/jyosei/)をご覧ください。

☎同課 ☎内線2752

みたかおもちゃの病院(5月)

☑ 三鷹市消費者活動センター運営協議会

☑ 日所 20日(水)=消費者活動センター、23日(土)=リサイクル市民工房、いずれも午後1時~3時

☑ 特殊部品などの交換は実費

☑ 当日会場へ

☎同センター ☎43-7874

障がいのある方

特別障害者手当などを振り込みます

2~4月分の特別障害者手当・障害児福祉手当・福祉手当(経過措置)を、5月8日(金)に受給資格認定済みの方の指定預金口座に振り込みます。

☎障がい者支援課 ☎内線2618

催し

生活用品活用市

☑ 三鷹市消費者活動センター運営協議会

☑ 5月12・19日の火曜日午前10時~午後2時

☑ 消費者活動センター

☑ 当日会場へ

☎同センター ☎43-7874

スポーツ

三鷹市夏季ソフトテニス団体戦大会

◆種目 ダブルス(男女混成可)団体戦

☑ 三鷹市ソフトテニス連盟

☑ 5月24日(日)午前8時30分~午後5時

休日・夜間・緊急時の診療はこちらへ

☎健康推進課 ☎内線4202

受診の際は、必ず健康保険証をお持ちください。

① 休日診療所(内科・小児科)

午前10時~11時45分、午後1時~4時30分、午後6時~9時30分

② 小児初期救急平日準夜間診療所(こども救急みたか)

午後7時30分~10時30分(受付は10時まで)

③ 休日歯科応急診療所

三鷹市総合保健センター

(新川6-37-1元気創造プラザ2階)

☎46-3234(当日電話連絡のうえ、診療時間内に来所)

午前10時~午後0時15分、午後1時30分~4時

④ 休日調剤薬局

三鷹市医薬品管理センター(上連雀7-4-8)

☎49-7766

午前10時~午後4時30分、午後6時~9時30分

⑤ 医療機関案内(24時間)

◆三鷹消防署 ☎47-0119

◆東京消防庁救急相談センター

短縮ダイヤル#7119(プッシュ回線のみ)

☎042-521-2323(多摩地区) ☎03-3212-2323(23区)

◆東京都医療機関・薬局案内サービス(ひまわり)

☎03-5272-0303

[HP https://www.himawari.metro.tokyo.jp/](https://www.himawari.metro.tokyo.jp/)

⑥ 市内救急指定病院

受診前に電話で受け入れ状況をご確認ください。

◆杏林大学医学部付属病院(新川6-20-2) ☎47-5511

◆野村病院(下連雀8-3-6) ☎47-4848

◆三鷹中央病院(上連雀5-23-10) ☎44-6161

①②はいずれも

三鷹市医師会館(野崎1-7-23) ☎24-8199

①③④の受付は日曜日、祝日です。

※手話の表示がない事業でも市の主催事業では、希望により手話通訳者または要約筆記者を派遣します(開催日の1週間前までに事業の担当課へ要申込)。

●市役所電話(代表) ☎0422-45-1151
 交換手に各課の内線番号をお伝えください。

●困りごとの相談は **市民相談専用電話**
 ☎0422-44-6600

●あなたのご意見を **市民の声専用FAX**
 FAX 0422-48-2810

●子どもを見守る **安全安心メールの登録**
 ✉maam@req.jp (空メールを送信)

●いつでも無料で **防災無線の内容確認**
 ☎0120-119-921 (フリーダイヤル)

「みる・みる・三鷹」: COMチャンネル武蔵野・三鷹(地デジ11チャンネル) 第571号(5月3日~5月16日)
 「新型コロナウイルス感染症 三鷹市緊急対応方針(第1弾)」/「三鷹エコミュージアム研究『みいむ』第2号」を発行

放送時間/月~日曜日 9:00 12:30 20:00 23:30
 ※同番組は無料動画共有サイト[YouTube]でも配信しています。

むさしのFM 78.2MHz
 「おはよう! 三鷹市です」放送時間/月~金曜日 10:20~10:25
 「三鷹くちこみテレフォン」放送時間/木曜日 9:45~9:55

人口と世帯 令和2年4月1日現在 ()内は前月との増減
 住民登録者数: 189,478人(1,133人増) 男: 92,683人(537人増) / 女: 96,795人(596人増)
 世帯: 95,418世帯(728世帯増)

自宅でできる健康づくり

外出を控え、自宅で過ごす時間が長くなると、人と会う機会が減り、体を動かさなくなってしまう。外出自粛期間中も、心身ともに健康的に過ごすため、次のポイントを心掛けましょう。

問 総合保健センター ☎46-3254

バランスの良い食事

- 少量ずつでも食材の種類を増やして、栄養不足にならないように気を付けましょう。
- 宅配やテイクアウト、配食サービスを上手に活用しましょう。



ストレスをためない

- 電話やメールなどを活用して、家族や友人と交流し、ストレスや不安を緩和しましょう。
- 不安を感じる場合は、各種報道を見過ぎないことも必要です。
- 室内でも1日20分程度は日光に当たしましょう。適度な日光浴は免疫機能の維持に効果があるとともに、体のリズムを整え、安眠しやすくなります。



適度な運動

- 家事などでの歩数を含め、家の中でも1日2,000~3,000歩は歩くようにしましょう。
- ラジオ体操やテレビ体操、インターネットの動画などを活用して体を動かしましょう。

市にマスクを寄贈していただきました

問 市長室 ☎内線2011

このたび、市内で活動しているNPO法人伝統文化と和みの広場から、手作りの木綿製マスク500枚を市に寄贈していただきました。同法人は、広く市民のみなさんや留学生を対象に、日本の伝統文化である茶道や華道、詩吟、和装などの体験の場や、交流の場を提供しています。市内でお困りの方々に使っていただけるよう、今後もマスクを作り続けることとします。

市では、近隣の市内福祉関連施設などを優先し、マスクを配布する予定です。



同法人を代表して高橋和子理事長からマスクを頂きました

「三鷹市公式動画チャンネル」をご活用ください

問 広報メディア課 ☎内線2134

無料動画共有サイトYouTubeの同チャンネルでは、「自宅でできる健康体操」を紹介した三鷹市テレビ広報「みる・みる・三鷹」(第570号)や、「自粛生活を応援!」をテーマとしたさまざまなエクササイズ動画を配信しています。

ほかにも、読み聞かせやお子さん向けの遊びの動画など、幅広い世代が楽しめる動画をお届けしていますので、この機会にぜひご覧ください。



「三鷹市公式動画チャンネル」と検索、または右記二次元コードを読み取ってご覧ください。



配信中の主な動画

- 三鷹ネットワーク大学の人気講座「みたか星空散歩」
- 三鷹の森ジブリ美術館休館中特別企画 動画日誌
- 人気体操講師シリーズ1
 「清水先生と楽しく10分間簡単ストレッチーまずは体をほぐしましょう」 ほか

◆お子さん向け

- 星と森と絵本の家の絵本作品公募入賞作品『この星に生まれて』(作者・鈴木貴博さん)の読み聞かせ
- すくすくひろばの親子あそび「ハンカチであそぼう!」
- 多世代交流センターのおうちで遊ぼう! 「コムギんを作ろう」 ほか



「コロナ疲れ」のストレスひとりで抱え込まないで

ご相談ください
 —子育ての悩み、困りごと—

問 子ども家庭支援センターりぼん
 (教育センター2階) ☎40-5925
 (平日午前8時30分~午後5時)

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、自宅で過ごす時間が増えています。「子育てに疲れてしまった」「周囲に心配な親子がいる」など、同センターでは、子どもに関するさまざまな問題に対応し、関係機関と連携しながら解決に向けた支援を行っています。電話での相談も随時受け付けていますので、お気軽にご連絡ください。

そのほかの相談窓口

- 総合保健センター(元気創造プラザ2階) ☎46-3254
- 児童相談所全国共通ダイヤル ☎189 (いちばやく)
 近くの児童相談所に24時間つながります。
- 児童虐待防止のためのLINE相談窓口
 「子ゴコロ・親ゴコロ相談@東京」
 平日の相談対応時間を午後11時まで延長しました(受付は10時30分まで。土・日曜日、祝日は午前9時~午後5時。右記二次元コードから友だち追加)。

